NUTRITION NORTH • NORD CANADA

Ku t’ą dene Canada Yutthı naradé t’ąt’u hotıe Shelyı ha ber ghelyel t’a nanı beghą honı sı ɔeją

Duhų nahıe ɔasi ɔedırı k’e dałya sı Ber ghelyel ha Canada t’ą Yutthı naradé sı basi nets’edı łąt’e sı hotie nekuę norodé shułyı ha duhų COVID-19 dadanedhe nunıdher k’eyaghé.

Ku ɔedırı ɔasi k’e halyá sı

KU T’A HOTIE DETÍ NANĮ HADÉ

↑ Ku ɔeyı ɔasi ghelyel ha bek’e nanı $0.50 tanısı tsamba/kg ha

KU TANĮSI T’A BEK’E DAT’A HADÉ ʔEDIRI SI

↑ Ku ɔeyı bek’e daht’a hadé $1 ɔıłaghe tsamba/kg hasi

KU T’A K’AʔỤ HADÉ

● ★ Ku duhų hadé ɔeyı ɔełełt’e ha ʔasi łą bek’e halyá ɔa

KU T’A BER HATS’EDI SI	T’A HOʔANEŁT’E NANĮ	T’A TANĮSĮ NANĮ	T’A K’A ʔỤ NANĮ
Nǫneshyé chu jıe ɔełk’ech’a	• Nǫneshye chu jıe ɔełk’ech’a belú	• Nǫneshye chu jıe ɔełk’ech’a • Nǫneshyé deyaı (bek’e ɔasi hųlılé chu beye suga hųlılé) • Jıe yaıyé (bek’e ɔasi hųlılé chu bek’e suga hųlılé • Jıtueɔase belu bet’a hołé ha beye suga hųlıle • Jıetueɔase beye suga hųlıle 250 ml haghelyą huto k’aɔų, tsątsąne tlé hıle • Ku lıbada lu ɔełk’ech’a tth’ı hel hats’edı sı	• Ku jitue 250 ml ɔaghelyą tth’ı hats’edı sı, kulı tsątsąt’ıle chu ɔejedheth tıle ye de ɔeyı bedı sı ★ **Jıetueɔase tsątsąne tıle ye** ★ **Nǫneshye chu jɪɔule tsątsąne tıle ye** ★ **Tomato ɔıtsolé ɔełk’ech’a hu**
Tł’ogh la ɔełk’ech’a		• Libę łest’eth • Łest’eth ɔełk’echa beye chu bek’e suga hųlıle (łest’eth ɔełk’ech’a, bagels, pıta chu tortıllas hats’edı sı) • Łesyaıyé horelyų ɔasi ha (delgaı huto delgaihıle) • Ku k’ąmbı t’a ɔasi beghą shets’eth ha ɔasıe • Łıcho nı kudąne beghą shets’eth ha • Macrǫnı, spagetth chu lasagna bet’a hołe ha ɔasi (delgaı chu delgaı hıle) • Tł’oghla gase (delgaı, delgaıhıle, ɔıła hech’asi)	• Łest’eth ɔase, deyaı chu deyer pılot hulyé • Sekuı ha łest’eth chu łest’ethɔase lıdı ye nat’aı ha • Łesyaıyé rye hulye chu ɔeyı łąt’e łes ɔełk’ech’aghe ★ **Pasta k’ąnı holı chu belú chu Bek’e ɔasi hųlıle pasta deyaı** ★ **Pop corn hołe ha bek’e ɔasi hųlıle (hołe ha hats’edı sı)** ★ **Łest’eth chu k’ąbı łest’eth hołe ha deyaı tth’ı hats’edı sı**
ejere tth’ué chu bets’ı ɔąne ɔasıe hųlı	• ɔejer tth’ue (belu hılé)	• ʔejer tth’ue (deyaı, tsątsąn tıle ye, chu ɔełk’ech’a t’a bet’oreɔa ɔedırı (UHT) dałı) • ɔejedele lahot’ı ɔejere tth’ué • ɔejere tth’ue Buttermılk hulye hu • Soy ɔa ɔasi holı hu • Cheese chu cheese łąt’e ɔasi holı • Cottage cheese delgaı hu • Yogurt chu yogurt ts’edą ha hu	• ɔejere tth’ue • ɔejere tth’ué sour cream hulye hu • Cream cheese tth’ı hu • Cheese t’a ɔasi k’e halyé ha hu • Ice cream hu, yogurt lu hu sherber to ɔejere tth’ue nek’ath tth’ı hel hu
Ber sųtıne chu bek’esı ɔasıe hųlı		• Ber belu hıle chu berlú hu, dıh chu łue ɔełek’ech’a • Ber naht’a hu • ɔeghesé chu ɔeghese t’sıɔąne ɔasi holı • ɔełk’ch’a dłıe nıh chu ɔeyı łąt’e ɔasıe • Beans deyaıye (ɔets’ese lahot’ı, delzęn chu pınto) • Tł’ogh la ɔełk’ech’a t’a hųlı sı • Dłıe nıh chu ɔeyı łąt’e ɔasi holı ɔasi k’e halyé ha • Ku dene “nǫneshye” ɔa hena ba ɔasıe tofu chu nǫneshye t’sıɔąne ɔasi holı	• Gugush k’a ★ **Łue ɔełk’ech’a tsątsąne tıle ye** ★ **Nǫneshye ɔełk’ech’a hulı tsątsąne tıle beans chu lentıls**
Ku honesı ber	• Sekuı ha tth’u • Sekuı bedharedı ha cereals • Honesı t’a sekuı dharedı ha ber	• ɔejere tthue tłese chu tłes • ɔasi kat’eth ha tłes (canola, olıve chu nǫneshye tłes) • Łeshelyulé • Deddhaı • Łeshıłyulé	• Magarıne ɔełk’ech’a (deyer hıle chu dehturhıle) • Nǫneshye k’edıł, mayonnaise chu beye ɔasi halyé ha dıps hu • Bet’a ɔasi kat’eth ha tłes • Horelyų ɔasi kat’eth ha tłes t’a hoɔanıłkı dąlı (sunflower, peanut chu flaxseed ɔa holı dąlı) • Pizza belú • Ku ɔasi belú hıle chu belu chu ber ɔełk’ech’a bek’e łes halya hıle hats’edı sı, łest’eth łekąm hu lıbada, łest’eth selya sandwıch hamburger ha łest’eth chu t’ąchaı selya ɔeyı bedı sı ★ **Bet’a salad hołe ha ɔasıe horelyų hats’edı sı** ★ **Pızza holı** ★ **Pızza hołe ha ɔasıe** ★ **Sugahıle ɔasıe** ★ **ɔełk’ech’a denıts’ıɔase chu ɔasi ye ghedeł ha**
Ku ber hılé t’a ɔasi hadé		• Sekuı tthąne • Ts’ekuı ba ɔeya ha ɔasıé	• Naıdık’olyą neghaıyıla hıle naıdıé Health Canada t’a ɔęn yenıtthęn ★ **Sekuı k’enalde chu sekuı yek’e thetı ha ɔasıe** ★ **Yut’are ɔątdelı hu, tsątsıle chu bet’a dene tsi k’elnaldé ha ɔasıe hu** ★ **Deneghu tłaghe, deneghu k’enaltsıł ha ɔasıe hu, deneghu gasé ha ɔasıe, deneghu denedha theɔą ha tłaghe chu soreldhęn ha** ★ **Denela soreldhęn ha tłaghe, datłagh, dene tth’ı soreldhęn ha ɔasi, denetth’igha k’enaltsıl ha chu tłagh ɔełk’ech’a** ★ **Datłagh yu chu tth’aı ha**

Ku ɔedırı beghą horúsker nıdhęn huto beghą ɔesórusi nıdhęn de Nutrition Canada Yutthęn hobebasi ɔeją tsątsąne benı hųlı k’e nųtɔih hutó nuhets’ęn yatı nųɔá la ɔeją

Nutrition North Canada ts’en
25 Eddy Street, 14th floor - Gatineau, Quebec K1A 0H4
Email k’e ɔeją ts’ęn: aadnc.nutritionnordcanada-nutritionnorthcanada.aandc@canada.ca
Tsątsąne benı hųlı k’e ɔeją www.canada.ca/nutrition-north

Government of Canada Gouvernement du Canada

Canada